

MARLEY SPOON



Frisse citroenkabeljauw

met warme aardappelsalade



20-30min



Voor 3-4 personen

Vis is van zichzelf al zo smakelijk dat het niet nodig is om er veel aan toe te voegen. Maar waarom serveren we vis dan vaak met een partje citroen? In het verleden was vis soms minder vers en een kneepje citroensap maskeerde dat. Nu gebruiken we citroen juist om een extra frisse twist aan een gebakken visje te geven. Samen met een steengoede aardappelsalade is dit visje dan ook een terechte wi...

Wat je van ons krijgt

- kappertjes
- kabeljauw ⁴
- mayonaise ^{3,10}
- cherrytomaten
- bleekselderij ⁹
- citroen
- vastkokende aardappels
- verse peterselie
- knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- koekenpan
- kookpan
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Deze vis kan graten bevatten. Je kunt deze het beste met een pincet of een tangetje verwijderen.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 483kcal, vet 20.5g, koolhydraten 43.0g, eiwit 26.9g



1. Aardappels koken

Boen de **aardappels** schoon en snijd ze in ca. 2-3cm grote stukken. Doe de **aardappels** met een laag water en 1/2tl zout in een grote kookpan en breng aan de kook. Kook ze in 10-15min gaar en giet af. Houd de **aardappels** warm.



4. Dressing maken

Maak een **dressing** van **2el citroensap**, **1tl citroenrasp**, de **mayonaise**, **gehakte knoflook** naar smaak en 3-4el olijfolie. Breng op smaak met peper, zout en een snufje suiker.



2. Groenten snijden

Snijd de **bleekselderij** in dunne plakjes. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze grof, doe de steeltjes weg. Laat de **kappertjes** in een zeef uitlekken en spoel af met koud water. Halveer de **cherrytomaten**.



5. Vis bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Verwijder evt. graten (**zie kooktip, links**), snijd de **kabeljauw** in **4 filets** en wrijf ze in met zout, peper en evt. wat bloem voor een knapperig korstje. Bak de **vis** in 2-3min per zijde goudbruin en gaar. De gaartijd kan langer of korter zijn, afhankelijk van de dikte van de **filets**.



3. Dressing voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** zo fijn mogelijk. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** doormidden. Pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



6. Aardappelsalade maken

Doe de gekookte **aardappels**, **tomaatjes**, **kappertjes** en **bleekselderij** in een grote kom. Voeg de **dressing** en **gehakte peterselie** toe en schep om. Serveer de **salade** met de gebakken **vis**, bestrooi met **meer citroenrasp** naar wens en geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.